

## खिचड़ी (शुगर लेवल और क्रिएटिनल लेवल को काफी कम कर देता है)

### सामग्री

चावल या गेहूं  
20 से 25: से कम  
निक्षालित सब्जियाँ  
60: से अधिक  
कटा हुआ प्याज  
1  
धनिया पेस्ट  
1 छोटा चम्मच  
हरी मिर्च  
3  
अदरक और लहसुन का पेस्ट  
1 छोटा चम्मच

### पुदीने की पत्तियों का पेस्ट

1 छोटा चम्मच  
दालें  
रेसिपी का 5 से 10: से कम होना चाहिए (लाल  
चना और कृलथी चना को छोड़कर कोई भी  
अतिरिक्त) अलग से पकाएं और तैयारी में जोड़ें  
क्योंकि दालों का क्वथनांक अधिक है)  
करी पत्ते  
8-10 पत्ते  
गरम मसाला  
एक चुटकी  
हल्दी पाउडर  
( छोटा चम्मच  
छोटा चम्मच घी या कोल्ड प्रेस्ड तेल)



- चावल या गेहूं और दालों को धोकर साफ कर लें
- दालों को अलग से पकाएं और सब्जियों और अन्य सामग्रियों को भी तैयार में मिला लें क्योंकि दालों का क्वथनांक अधिक होता है। सारी सामग्री को प्रेशर कुकर में डाल दीजिए.
- – तेज आंच पर 3-4 सीटी आने तक या खिचड़ी पकने तक पकाएं
- (दूसरे शब्दों में कहें तो इसे 20 से 25 मिनट तक उबालें)।
- – बहुत कम तेल, सरसों और करी पत्ते का तड़का लगाएं.